



**University of  
Zurich<sup>UZH</sup>**

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2004

---

## **Psychotherapie im Internet - Internet-Therapie (Editorial)**

Maercker, Andreas ; Lange, A

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-109220>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Maercker, Andreas; Lange, A (2004). Psychotherapie im Internet - Internet-Therapie (Editorial). Verhaltenstherapie, 14:173.

## Psychotherapie im Internet – Internet-Therapie

Die psychologische Therapie über das Internet existiert mittlerweile in vielen Formen. Am häufigsten in diesem Feld werden wahrscheinlich unstrukturierte therapeutische Hinweise per E-mail eingesetzt. Computerbasierte Selbsthilfeprogramme, die man aus dem Internet herunterladen kann, können ebenfalls zu den Internet-Therapien gerechnet werden. Der Themenschwerpunkt in dieser Ausgabe von VERHALTENSTHERAPIE informiert Sie über den State-of-the-Art einiger anspruchsvoller neuer Formen der Internet-Therapie. Es ist wahrscheinlich kein Zufall, dass die Beiträge dazu aus den Niederlanden und aus Schweden kommen. Dort sind diese Therapieformen schon weiter verbreitet als in den deutschsprachigen Ländern. So ist an der Universität Amsterdam im letzten Jahrzehnt ein Zentrum entstanden, in dem die Forschung und Entwicklung von internetbasierten Psychotherapien für verschiedene Störungsbilder lebhaft und erfolgreich vorangetrieben wird.

Das Schwerpunktthema beginnt mit einem Überblick von Knaevelsrud et al. [2004] über die Bereiche, in denen Internet-Therapie eingesetzt wird, und über die bisherigen Ergebnisse dazu. Dabei geht es insbesondere um die therapeutische Beziehung. Dieser Überblick belegt, dass die allgemeine Annahme, es wäre schwierig, über das Internet eine gute therapeutische Beziehung zu etablieren, nicht durch empirische Befunde belegt werden kann. Im Gegenteil, es werden eine Reihe von Faktoren diskutiert, die die therapeutische Beziehung im Internet nicht nur beeinflussen, sondern möglicherweise auch gegenüber der traditionellen Therapie auszeichnen.

Andersson et al. [2004] gehen in ihrem Beitrag davon aus, dass die Behandlungsnotwendigkeit von leichten und mittleren Depressionen häufig unterschätzt wird. Ihr Artikel basiert auf einer vorhergehenden Wirksamkeitsstudie von internetbasierter kognitiver Verhaltenstherapie für solche «milden» Depressionen. Der Fokus ihres Beitrags liegt auf den Prädik-

toren positiver Langzeitveränderungen durch das von ihnen entwickelte Therapieprogramm.

Lange et al. [2004] stellen eine hoch strukturierte, manualbasierte neue Methode zur kognitiven Verhaltenstherapie von arbeitsbezogenen Belastungen (Burnout) vor, die ebenfalls mittels Internet durchgeführt wird. Sie beschreiben detailliert die Interventionen und die eindrucksvollen klinischen Wirkungen. Der Artikel enthält auch die Beschreibung und Bewertung eines ausführlicher dargestellten Einzelfalls.

Abgerundet wird das Thema mit einem Artikel von Jager et al. [2004], die ein neu entwickeltes Protokoll einer strukturierten kognitiv-behavioralen Internet-Therapie für Panikstörungen vorstellen. Diese Behandlung wird am Fall eines jungen Mannes illustriert.

Wir hoffen, dass mit diesen Beiträgen konkrete und plastische Einblicke in diese neuen Formen der Psychotherapie gegeben werden. Es ist zu vermuten, dass es in den nächsten Jahren zu vielen weiteren Entwicklungen kommt, die sowohl die psychotherapeutische Praxis als auch die Forschung in diesem Gebiet stimulieren werden.

*Andreas Maercker, Zürich  
Alfred Lange, Amsterdam*

### Literatur

- Andersson G, Bergström J, Holländare F, Ekselius L, Carlbring P: Delivering cognitive behavioural therapy for mild to moderate depression via the Internet: Predicting outcome at 6-month follow-up. *Verhaltenstherapie* 2004;14:185–189.
- Jager J, Emmelkamp PMG, Lange A: Die Behandlung von Panikstörungen über das Internet: Eine Fallbeschreibung. *Verhaltenstherapie* 2004;14:200–205.
- Knaevelsrud C, Jager J, Maercker A: Internet-Psychotherapie: Wirksamkeit und Besonderheiten der therapeutischen Beziehung. *Verhaltenstherapie* 2004;14:174–183.
- Lange A, van de Ven JP, Schrieken B, Smit M: 'Interapy' Burn-Out: Prävention und Behandlung von Burn-Out über das Internet. *Verhaltenstherapie* 2004;14:190–199.